

# Круг поддержки грудного вскармливания

- Члены семьи (отец ребенка или партнер, мать, сестра, кузина)
- Близкие друзья
- Мать-наставница по грудному вскармливанию от WIC
- Специалист по лактации — WIC или больница
- Акушер-гинеколог, педиатр
- Группа поддержки друзей по WIC
- Другие местные группы поддержки

## ! похудеть после ребенка



Продолжайте  
кормить грудью



Пить воду



Пошевеливайся



Здоровое  
питание



Отслеживайте свой  
прогресс

## Ресурсы

DHEC

[www.scdhec.gov/wic](http://www.scdhec.gov/wic)

Поддержка грудного вскармливания USDA  
[wicbreastfeeding.fns.usda.gov](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

Лига Ла Лече

[www.lllalliance.org/southcarolina](http://www.lllalliance.org/southcarolina)

MyPlate

[www.choosemyplate.gov/moms-breastfeeding-nutritional-needs](http://www.choosemyplate.gov/moms-breastfeeding-nutritional-needs)

Законы о грудном вскармливании Южной  
Каролины

[www.scstatehouse.gov/code/t63c005.php](http://www.scstatehouse.gov/code/t63c005.php)

Коалиция грудного вскармливания Южной  
Каролины

[www.facebook.com/SCBreastfeedingCoalition](http://www.facebook.com/SCBreastfeedingCoalition)  
[www.scbreastfeeds.org/](http://www.scbreastfeeds.org/)

SC WIC—Злоупотребление психоактивными  
веществами: Брошюра о рисках для вас и  
ваших близких

[www.scdhec.gov/sites/default/files/Library/ML-009084.pdf](http://www.scdhec.gov/sites/default/files/Library/ML-009084.pdf)

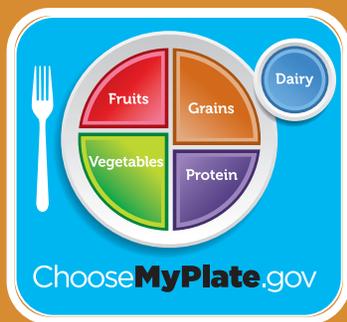


# Здоровое грудное вскармливание

## Советы кормящим матерям



Это руководство поможет  
вам делать здоровый  
выбор во время грудного  
вскармливания.



## MyPlate для мам

Грудное вскармливание вызывает повышенную потребность организма в определенных витаминах и минералах, таких как витамин D, кальций и железо. Важен сбалансированный рацион, содержащий все группы продуктов. План MyPlate поможет соблюдать режим здорового питания во время вскармливания.

## Полезные советы

- Найдите оптимальное положение ребенка у груди
- Обращайте внимание на ранние признаки голода
- Пусть кормление будет удовольствием, а не работой
- Задавайте вопросы
- Найдите группу поддержки
- Продолжайте есть то, что ЛЮБИТЕ
- Вы и ребенок должны быть в эмоциональной и физической безопасности
- Пусть члены семьи помогут по хозяйству
- Объясните родным, на месте работы и учебы, что вы решили кормить грудью и почему
- Найдите приятную физическую активность
- Подготовьтесь к возвращению на работу или учебу — узнайте в страховой компании, предоставляет ли она молокоотсос.
- Безопасный сон



### Овощная группа

2 ½ стакана, 5 порций или больше (свежие, замороженные или консервированные\*)

\*с низким содержанием натрия

- Морковь
- Сладкий картофель
- Тыква
- Шпинат
- Вареная зелень (например, капуста, листовая капуста, зелень репы и свеклы)
- Зимние сорта тыквы
- Томаты и томатные соусы
- Красный сладкий перец



### Зерновая группа

6 унций, 6 порций или больше

- Обогащенные готовые хлопья
- Обогащенные каши (овсянка, пшеничная каша)
- Цельнозерновой хлеб, рис, тортильи и цельнозерновые макароны



### Молочная группа

3 стакана, 3 порции

- Йогурт низкой жирности или обезжиренный
- Обезжиренное молоко (снятое)
- Молоко низкой жирности (1% молоко)
- Обогащенное кальцием соевое молоко (соевый напиток)



### Фруктовая группа

1 ½ стакана, 3 порции или больше (свежие, замороженные, консервированные\* или сушеные)

\*без добавления сахара

- Канталупа
- Зимняя дыня
- Манго
- Чернослив
- Бананы
- Абрикосы
- Апельсины
- Красный или розовый грейпфрут
- 100% сок чернослива или апельсиновый сок



### Белковая группа

5 ½ унций

- Фасоль и горох (например, фасоль пинто, соевые бобы, белая фасоль, чечевица, красная фасоль и нут)
- Орехи и семечки (семечки подсолнечника, миндаль, фундук, кедровые орехи, арахис и арахисовая паста)
- Нежирная говядина, баранина и свинина
- Устрицы, мидии и крабы
- Лосось, форель, сельдь, сардины и минтай
- Яйца



### ПРИМЕЧАНИЕ:

Во время вскармливания не ешьте акулу, рыбу-меч, королевскую макрель и малакантовые рыбы. В них содержится много ртути. Ограничьте количество белого (альбакор) тунца 6 унциями в неделю. Проконсультируйтесь с акушером или диетологом WIC о безопасности питания во время грудного вскармливания.